

Brócoli y Col Polonesa

Meal Components: Vegetable

I-16

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Margarina o mantequilla, derretida	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caliente la margarina o la mantequilla en una olla hasta que se derretida. 2. Apague el fuego y añada el limón 3. Agregue las cebollas, albacá, perejil, pimienta, polvo de cebolla, queso Parmesano y pan rallado. Mézclelo, reserve para el paso 6.
Jugo de limón		1 Cda		2 Cda	
*Cebollas frescas, cortadas		1/4 tza	2 1/2 oz	1/4 tza 3 Cda	
Albacá seca		3/4 cda		1 1/2 cda	
Perejil seco		1 1/2 cda		1 Cda	
Pimienta negra o blanca		1/8 cda		1/4 cda	
Queso Parmesano bajo en grasa, rallado		3 Cda	2 oz	1/4 tza 2 Cda	
Cebolla en polvo		1/2 cda		1 cda	

Brócoli congelado cortado	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz	<p>4. Ponga el brócoli y coliflor en bandejas separados (9" x 13" x 2"). Caliente cada molde en el microondas hasta que los vegetales estén blandos. Escurra el agua del molde. PCC: No es necesario.</p>
Coliflor congelado	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz	<p>5. Combine 11 oz de brócoli cocido y 11 oz de coliflor cocido en cada bandeja (9" x 13" x 2") previamente ligeramente cubiertas con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas.</p> <p>6. Espolvoree ½ taza de la mezcla de las migas de pan sobre cada bandeja de vegetales antes de servir las.</p> <p>7. PCC: Mantenga la temperatura a 140° F o más caliente. Distribuya las porciones con una cuchara de servir No. 16 (1/4 taza).</p>

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas Maduras	2 oz	4 oz

Serving	Yield	Volume
¼ taza (cuchara de servir No. 16) otorga	25 Porciones: 3 lb 2 1/4 oz	25 Porciones: 1 cuarto gl 2 ¼ tazas
¼ taza de vegetales	50 Porciones: 6 lb 5 1/2 oz	50 Porciones: 3 cuarto gl ½ taza

Nutrients Per Serving					
Calorías	46	Grasa saturada	0.62 g	Hierro	0.43 mg
Proteínas	2.27 g	Colesterol	1 mg	Calcio	40 mg
Carbohydrate	4.9 g	Vitamina A	640	Sodio	130 mg
Grasa total	2.34 g		unknown	Fibra dietetica	1.8 g
		Vitamina C	20.7 mg		